



حیاتنا الحسین (ع) فی ظهور المهدی (عج)

توشه سفر اربعین

باز این چه شورش است که در خلق عالم است

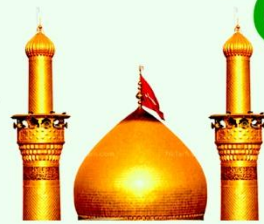


باز این چه نوحه و چه عزا و چه ماتم است





مشهدمقدس: بنیاد خادمان زیارت رضوی - موسسه فرهنگی رهروان فضیلت
خالصی ۰۹۱۵۵۱۵۲۷۵۸



حیاتنا الحسین (ع) فی ظهور المهدی (ع)



توشه سفر اربعین

مقدمه

مدیریت

زائر گرامی همت خودت را به کار بگیرید تا در این پیاده روی مدیر خوبی باشید و نمره عالی بگیرید.

ویژگی های یک مدیر خوب به شرح ذیل می باشد:

۱ – بهداشت

مدیر خوب کسی است که بتواند در امور شخصی خود مثل دستمال کاغذی استفاده شده، آب دهان، آب بینی، ظرف یکبار مصرف، آشغال و هر چیز زائدی دارد مدیریت کند و دقیق در داخل سطل زباله بیندازد .

۲ – عبادی

اولویت، نماز اول وقت است؛ دقت کنید که همه نماز های واجب را مدیریت کنید در اول وقت به جماعت برگزار کنید. به تبعیت از نماز ظهر عاشورای آقا امام حسین (علیه السلام)

۳ – اجتماعی

تمام اعمال خود را مثل ایثار، گذشت، تعاون، کمک به دیگران و ... را مدیریت کنید تا برای دیگران از تمام جهات مفید واقع شوید.

۴ – سیاسی

پیام رسان خوبی باشید؛ دور از انحرافات و خرافات؛ فقط در مسیر آقا امام حسین (علیه السلام)، فکر و اندیشه و رفتار خود را مدیریت کنید.

۵ – اخلاقی

مدیر خوبی در کنترل گفتار، کردار و رفتار خود باشید که بتوانید زینت ائمه (ع) قرار بگیرید. ان شاالله

همه سقای حسینیم

۶ – جسمی

دقت داشته باشید که مریض نشوید. بدن سالم و خوبی را برای خودتان نگه دارید. به اندازه بخورید، به اندازه بخوابید، به اندازه بیاشامید.

۷ – تغذیه

مواد خوراکی و آشامیدنی را با توجه به نیاز بدن مدیریت کنید دقیق و بهینه استفاده کنید و زیاده روی نکنید .

۸ – زمان

مدت سفر کوتاه است. زمان را خوب مدیریت کنید که بهره بیشتری ببرید.

۹ – اسراف

بسیار دقت کنید و مدیریت کنید که سفر بدون اسراف داشته باشید.

زائرین گرامی، صاحب پیاده روی عظیم اربعین آقا امام زمان(عج) است، ارزیابی بدست مبارک ایشان انجام می شود، دقیق مدیریت کنید که نمره خوبی حداقل در ۹ مورد فوق بگیرید و نمره منفی نداشته باشید. ان شاء الله

همه سقای حسینیم

نکته ۱ : سپاس

بنام خداوند بخشنده مهربان

هر روز این جملات را تکرار کنید.

۱- سپاس خداوند سبحان را که اربعین را امسال روزی ما کرد. ان شاء الله

۲- لبیک یا حسین (علیه السلام)

۳- السَّلاَمُ عَلَی مَهْدِیِّ الْأُمَمِ وَ جَامِعِ الْکَلِمِ

۴- الْحَمْدُ للّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ

۵- الْحَمْدُ للّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ عَلَی کلِّ حال

۶- الْحَمْدُ للّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ عَلَی کُلِّ نِعْمَةٍ

سلام بر مهدی امت ها و جمع کننده سخن ها

نکته ۲ : نیت

زائر گرامی به محض اینکه تصمیم گرفتید به زیارت اربعین مشرف شوید، در اولین فرصت دو رکعت نماز شکر بجا آورید و نیت زیارت اربعین کنید، به این شکل: اگر در شهری زندگی می کنید که زیارتگاهی است. حتما به زیارت مشرف شوید و تشکر کنید و از ایشان بخواهید که برای شما دعا کند که سفر خوبی داشته باشید. مثل مشهد ... . به زیارت اربعین آقا امام حسین (علیه السلام) و زیارت ائمه عتبات عالیات می روم به نیابت آقا امام زمان (عج) ، پدر و مادر، همسر و فرزندان، آباء و اجداد و اقوام و خویشان، همسایگان، معلمین و تمام کسانیکه به گردن ما حق دارند، مومنین و مومنات و همه شهداء از صدر اسلام تا امروز و تمام کسانیکه برای آقا امام حسین (علیه السلام) در طول ماه محرم و صفر از سال ۶۱ هجری تاکنون به هر طریقی زحمت کشیدند، به نیابت همه آنها و هدیه می کنیم به حضرت زهرا (س) ، پدر و مادر بزرگوارش، همسر و فرزندان گرانمایه شان، مادران ائمه معصومین (علیهم السلام) و خانم ام البنین (علیه السلام) و شهداء

همه سقای حسینیم

نکته۳ : مراحل زیارت

زائر گرامی طول سفر اربعین شما به سه دوره تقسیم می شود:

دوره قبل از سفر حدود ۲۰ روز قبل از سفر

دوره حین سفر حدود ۱۲ روز

دوره بعد از سفر حدود ۱۰ روز تا پایان ماه صفر

می توانید در این دوران یک ختم مجرب بردارید و عمل کنید.

(در مجموع یک دوره خودسازی چهل روزه شود.)

نکته ۴ : ختم قرآن

(این نکته در هر سه دوره سفر **قبل، حین و بعد** از سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی از اولین روزهایی که تصمیم گرفتید به زیارت اربعین مشرف شوید، نیت یک ختم قرآن کنید به این شکل:

به نیابت از آقا امام زمان(عج) و پدر و مادرتان (چه در قید حیات، چه به رحمت خدا رفته باشند فرقی نمی کند) شروع کنید و در طول سفر یک مقدار از وقتتان را صرف تلاوت قرآن کنید و در برگشت به ایران ادامه دهید تا ختم شود. هدیه کنید این ختم را به حضرت زهرا (س) و کسانیکه در سراسر عالم برای آقا امام حسین(علیه السلام) زحمت می کشند، چه مالی، چه فکری، چه جسمی و ... و همه شهداء و مومنین و مومنات و وابستگان خودتان.

همه سقای حسینیم

وسایل

نکته ۵ : کوله پشتی، جلوگیری از آفتاب و عینک

۱- زائر گرامی یک عدد کوله پشتی سبک و جادار تهیه کنید یا از اقوام و دوستان به صورت امانت بگیرید تا در ثواب زیارت شما شریک شوند. ساک یا چمدان لازم نیست، سبک بار باشید.

۲- کلاه آفتاب گیر تهیه کنید.

۳- اگر خیلی به آفتاب حساس هستید، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب تهیه کنید.

۴- چفیه نخی تهیه و همراه داشته باشید، برای دور گردن هم جلوگیری از آفتاب و هم به عنوان حوله استفاده کنید و هم به عنوان روبالشی استفاده کنید.

عبادی

نکته ۶ : ذکر

زائر گرامی برای خود یک عدد تسبیح و مهر تهیه کنید، ترجیحا از تربت آقا امام حسین(علیه السلام) باشد بهتر است و یک عدد سجاده کوچک تهیه کنید و همیشه همراه خود داشته باشید. از همین الان با آنها ذکر بگویید و نماز بخوانید. از نظر بهداشتی مهم است و هم اهمیت دادن به عبادت که ذکر و نماز است.

عبادی

نکته ۷ : زیارت اربعین

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی زیارت اربعین را تهیه کنید، قبل از سفر حداقل یکی دو بار با ترجمه بخوانید، در طول پیاده روی هم حداقل روزی یک نوبت بخوانید و صبح اربعین با توجه خاص بخوانید.

عبادی

نکته ۸ : ادعیه

زائر گرامی یک سری ادعیه تهیه کنید، یا در گوشی تلفن خود انتخاب کنید، که در طول سفر پیاده روی بخوانید. مثل حدیث کساء، دعای کمیل، دعای توسل، دعای سمات، زیارت عاشورا با صد سلام و صد لعن، جوشن کبیر، جامعه کبیره و...

همه سقای حسینیم





توشه سفر اربعین

نکات قبل از سفر

نکته ۹ : شهداء
عبادی

زائر گرامی لیست شهدای کربلا، ۷۲ تن و شهدای سردار و شهدای اقوام و مسجد محله را داشته باشید و هر روز چند تن از آنها را یاد کنید و در ثواب اعمالتان شریک کنید. به امید اینکه روز قیامت ما را شفاعت کنند.

نکته۱۰ : نافله شب
عبادی

(این نکته در هر سه دوره **قبل، حین و بعد از** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی نافله شب را که ۱۱ رکعت است، حتما سعی کنید در طول سفر بخوانید. از قبل سفر شروع کنید و در طول سفر مخصوصا در سحرها در زیر آسمان صفای خاصی دارد بخوانید، با حوصله و ان شاء الله در بعد از سفر هم ادامه دهید.

نکته ۱۱ : نماز اول وقت
عبادی

(این نکته در هر سه دوره **قبل، حین و بعد از** سفر قابل انجام می‌باشد.)

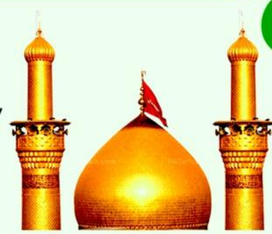
زائر گرامی برای داشتن یک سفر خوب و با معنویت از همین امروز شروع کنید و تمرین کنید و از خداوند بزرگ بخواهید (دعا) که بتوانیم همیشه نمازهایمان را اول وقت و به جماعت برگزار کنیم. یکی از آثار پیاده روی اربعین، نماز اول وقت باشد ان شاء الله که بهترین ثمر است به تبعیت از نماز ظهر عاشورا.

نکته ۱۲ : صدقه
اجتماعی

(این نکته در هر سه دوره **قبل، حین و بعد از** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی برای هر روز صدقه پرداخت کنید ولو مقدار کم. می توانید به تعداد روزهای سفر یکجا پرداخت کنید، می توانید هر روز پرداخت کنید. در عراق هم می توانید دینار تهیه کنید، هر روز به فقرای آنجا اگر دیدید صدقه پرداخت کنید. تا آخر ماه صفر هر روز صدقه پرداخت کنید.

همه سقای حسینیم





توشه سفر اربعین

نکات قبل از سفر

نکته ۱۳ : خانواده

اجتماعی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی لیست تمام اعضای خانواده، اقوام، خویشان و دوستان را داشته باشید. هر روز به یاد آنها باشید و هرچند ستون یا عمود را برای آنها ذکر و صلوات بفرستید.

نکته ۱۴ : امتحان

اجتماعی

(این نکته در هر سه دوره **قبل، حین و بعد از** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی خیلی دقت کنید هر لحظه امتحان می شوید، دائم در معرض امتحان هستید، به هر چیزی ممکن است امتحان شوید، به یک عدد میوه یا یک بطری آب یا یک پرس غذا یا ......

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَىْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾

﴿سوره البقرة – آیه ۱۵۵﴾

نکته ۱۵ : شما و شعار اربعین

اجتماعی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی شعار اربعین امسال ۱۴۰۲ ﴿ **حیاتنا الحسین** ﴾ است لذا این شعار را در همه جا بصورت پرچم در کوله پشتی یا نوشته بر روی لباس و پیشانی بند بزنید و تراکتی درست کنید.

هر کاری می توانید برای این شعار انجام دهید.

نکته ۱۶ : سوغاتی

اجتماعی

زائر گرامی اگر مقدور هست یک مقدار سوغاتی سبک تهیه کند در عراق اگر خانه رفتید یا در موکب ها و یا به بچه های خادم مسیر هدیه بدهید.(زعفران ، انگشتر و ...)

همه سقای حسینیم

مشهدمقدس: بنیاد خادمان زیارت رضوی - موسسه فرهنگی رهروان فضیلت

خالصی ۰۹۱۵۵۱۵۲۷۵۸



حیاتنا الحسین (ع) فی ظهور المهدی (ع)



توشه سفر اربعین

نکات قبل از سفر

نکته ۱۷ : نماز اول وقت

عبادی

(این نکته در هر سه دوره **قبل، حین و بعد از** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی در پیاده روی تمام برنامه ها را با نماز اول وقت تنظیم کنید، یعنی اولویت اول شما در تمام برنامه ها نماز باشد و همیشه به یاد ظهر عاشورا باشید که آقا اباعبدالله در آن روز سخت هنگام ظهر اقامه نماز کرد، آنهم به جماعت. و بهتر بگویم برگزارکننده نماز باشید، یک ربع قبل از نماز در موکب قرار بگیرید، موکت ها و سجاده ها را آماده کنید، با امام جماعت صحبت کنید و در کنار جاده مرتب اعلام کنید اینجا نماز جماعت برگزار می شود. زائرین گرامی از فیض نماز جماعت بهره مند شوید.

❁ حَیَّ عَلَی الْصَّلاۀ ❁ حَیَّ عَلَی الْفَلاح ❁ حَیَّ عَلَی خَیْرِ الْعَمَل ❁

نکته ۱۸ : عادت خوب

اخلاقی

(این نکته در هر سه دوره **قبل، حین و بعد از** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی تصمیم بگیرید و سعی کنید یک صفت خوبی را که انجام می دهید یا ناقص انجام می دهید، با دقت بیشتر انجام بدهید. با اراده و تلاش و دعا مثل انجام نماز اول وقت و یا احترام و خدمت به والدین و ...

نکته ۱۹ : لباس

شخصی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی به ازای هر روز که پیاده روی می کنید، حداقل یک دست لباس زیر بردارید و در یک پلاستیک جداگانه بگذارید. هر روز اگر حمام هم مقدور نبود بروید، حتما لباسهای زیر را عوض کنید و لباس کثیف را در یک پلاستیک جداگانه بگذارید و گره بزنید در ته کوله پشتی بگذارید. اگر جای مناسبی پیدا شد، بشورید. در غیر اینصورت برگردانید به ایران.

همه سقای حسینیم

نکته ۲۰: لباس

شخصی

زائر گرامی لباس رو حداکثر دو دست کافی است، اگر نیاز به شستشو پیدا کردید بشویید و سریع خشک می شود.

نکته ۲۱: کفش

شخصی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی اگر می توانید با دمپایی راه بروید کفش لازم نیست بردارید، اگر با دمپایی مشکل است:

۱- از کفش هایی استفاده کنید که راحت و سبک باشد و به پا فشار نیاورد.
۲- یک کیسه یا پلاستیک همراه داشته باشید، هر جایی که نیاز است کفش ها را در بیاورید، داخل کیسه بگذارید و همراه خود ببرید.
۳- در مکان هایی که استراحت می کنید یا غذا می خورید مواظب کفش های خود باشید. (همراه خود ببرید.)
۴- دقت کنید تحت هیچ شرایطی با کفش روی فرش یا موکت و جاهایی که مردم بدون کفش می روند راه نروید.
۵- تحت هیچ شرایطی کفش های خودتان را بدون پلاستیک یا کیسه روی فرش یا موکت نگذارید.

کفش سبک بردارید یک جفت دمپایی سبک هم برای خودتان بردارید که وقتی پاها را شستشو می دهید استفاده کنید. به هر موکبی که رسیدید کفش ها را در پلاستیک کنید و در کوله پشتی بگذارید و از دمپایی استفاده کنید به محض اینکه خواستید شروع به پیاده روی کنید دمپایی ها را در پلاستیک بگذارید و در کوله پشتی بگذارید و از کفش استفاده کنید.

نکته ۲۲: مدارک

شخصی

زائر گرامی، مدارک لازم برای سفر اربعین داشتن گذرنامه معتبر و مدت دار است و همچنین کارت واکسن، لطفا آماده کنید.

همه سقای حسینیم





حیاتنا الحسین(ع) فی ظهور المهدی(ع)

توشه سفر اربعین

نکات قبل از سفر

نکته ۲۳: پلاستیک

شخصی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی همیشه چند عدد پلاستیک فریزر در جیب تان بگذارید. جایی را نمی گیرد و سنگین هم نیست. در موقع ضرورت بکار می آید استفاده کنید.

نکته ۲۴: یادداشت

شخصی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی یک خودکار و دفترچه یادداشت همراه خود داشته باشید و در طول سفر نکات مفید و آسیب ها را یادداشت کنید و اگر کاستی دیدید بنویسید و اگر یک کار خوبی دیدید یادداشت کنید که تجربه شود برای آینده.

آدرس و تلفن های دوستانی که پیدا می کنید بنویسید.

نکته ۲۵: آدرس

شخصی

زائر گرامی آدرس منزل خودتان را در ایران بنویسید و حداقل دو شماره تلفن از ایران بنویسید. غیر از تلفن خودتان.

در دو تا کاغذ، یکی در کوله پشتی بگذارید یا از داخل بچسبانید و یکی دیگر را در جیب خودتان بگذارید.

نکته ۲۶: کیف پول

شخصی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی یک بسته دستمال کاغذی پلاستیکی تهیه کنید، چون کوچک است، پول های خود را در داخل آن بگذارید تا عرق نکند و خراب نشود و یا اگر از کیف های گردنی هم که حاجیان استفاده می کنند تهیه کنید و در گردن خودتان زیر لباس بگذارید.

همه سقای حسینیم

نکته ۲۷ : دینار

شخصی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی برای مواقع اضطراری برای خرید، حتما پول عراقی (دینار) تهیه کنید. چون در اغلب جاهای عراق پول ایرانی را قبول نمی کنند. اذیت نشوید. با توجه به نیازتان پول عراقی (دینار) تهیه کنید. مخصوصا برای کرایه ماشین های عراقی حتما از قبل دینار تهیه کنید.

نکته ۲۸ : دستمال مرطوب

شخصی

زائر گرامی چند عدد دستمال مرطوب با خودتان بردارید، در مواقع اضطراری به عنوان ضد عفونی و شستشو برای دستها استفاده کنید.

نکته ۲۹ : شیوه پیاده روی

اجتماعی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی شیوه پیاده روی اربعین دو نفره است چون در جاهایی که نیاز تجدید به وضو است. یکی در کنار اثاثیه و دیگری تجدید وضو کند تنها نباشید و یا اگر اتفاقی بیفتد همراه داشته باشید. بیشتر از دو نفر هم هماهنگی مشکل است، مگر اینکه خانواده باشند.

نکته ۳۰ : آمادگی جسمانی

جسمی

زائر گرامی از همین امروز شروع کنید (۲۰ محرم) روزی ده دقیقه پیاده روی کنید و هر روز ۵ دقیقه اضافه کنید و روزهای آخر با کوله پشتی خود پیاده روی کنید تا بدن تان آمادگی لازم را پیدا کند.

نکته ۳۱ : دارو

درمانی

زائر گرامی اگر داروی خاصی را استفاده می کنید به اندازه ۱۵ روز همراه خود بردارید و همراه داشته باشید.

همه سقای حسینیم





نکته ۳۲ : نمک

درمانی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی نمک جزء داروهای اورژانسی است، انواع نمک سنگ شیشه، نمک سنگ شفاف و نمک دریای جوشان ضد عفونی کننده فوری و همچنین درمان زخم.
اگر جایی مشکوک شدید به سم، نمک بخورید، عفونت را برطرف می کند.

نکته ۳۳ : حنا و تاول

درمانی

زائر گرامی برای اینکه پاها تاول نزند، سه تا هفت روز قبل از سفر حنا را با آب شور پماد درست کنید و به کف پا و لای انگشتان بگذارید. پوست پا محکم و ضخیم میشود، تاول نمی زند و بوی بد نمی گیرید.

نکته ۳۴ : عسل

درمانی

زائر گرامی یک مقدار عسل به همراه داشته باشید، اگر جای از بدن زخم شد روی زخم بگذارید، بهبود پیدا می کند.

نکته ۳۵ : برای عرق سوز شدن بدن

درمانی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی یک شیشه اسپری کوچک گلاب همراه داشته باشید، جاهایی از بدن که احتمال عرق سوزی دارد را با گلاب اسپری کنید تا جذب بدن شود.

- هر روز لباس های زیر را عوض کنید.
- هر روز در صورت امکان حمام کنید.
- اگر عرق سوز بصورت تاول بود یک مقدار عسل با گلاب مخلوط کنید مثل پماد بگذارید روی تاول درمان می شود.

همه سقای حسینیم



فی ظهور المهدی (ع)

حیاتنا الحسین (ع)



توشه سفر اربعین

نکات قبل از سفر

نکته ۳۶ : بهداشت

بهداشتی

(این نکته در هر سه دوره **قبل، حین و بعد از** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی نظافت و بهداشت را در همه جا دقیق رعایت کنید، در عراق بیشتر، حتی دور از چشم دیگران.

نکته ۳۷ : دستمال کاغذی

بهداشتی

زائر گرامی چند عدد دستمال کاغذی برای خودتان بردارید که در مواقع ضروری استفاده کنید.

نکته ۳۸ : ماسک

بهداشتی

زائر گرامی تعدادی ماسک تهیه کنید و همراه خود داشته باشید، برای گردوخاک و آلودگی و ... که در موقع ضرورت استفاده کنید.

نکته ۳۹ : ملحفه

بهداشتی

زائر گرامی با توجه به اینکه هوا گرم است، خانم ها از چادر نماز خود به عنوان ملحفه استقاده کنند و آقایان یک عدد ملحفه نازک بردارند.

نکته۴۰ : لیوان

بهداشتی

زائر گرامی یک عدد لیوان شیشه ای و دسته دار یردارید. یک عدد قاشق و یک عدد چاقو میوه خوری با خود بردارید.

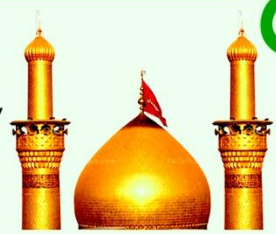
نکته ۴۱ : دم نوش

تغذیه

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی یک مقدار نعنا خشک یا پونه خشک یا آویشن خشک همراه داشته باشید. در مسیر آب جوش وجود دارد. هر موکبی که دوست داشتید یک مقدار از این مواد را در لیوان خودتان بریزیرد و آب جوش بریزید، بعد از چند دقیقه میل کنید. (ضد عفونی و ضد سم است.)

همه سقای حسینیم



حیاتنا الحسین (ع) فی ظهور المهدی (ع)



توشه سفر اربعین

نکات قبل از سفر

نکته ۴۲ : آجیل (حساسیت به غذا)

تغذیه

زائر گرامی اگر در مسیر غذا نمیخورید و حساسیت دارید. چند بسته آجیل با خود بردارید که هم مقوی هستند و هم فضای کم می گیرند. (به ازاء هر روز یک بسته) شامل هر بسته آجیل برای یک روز: ۳ عدد انجیر خشک، ۳ عدد خرمای خشک، ۵ عدد مغز بادام، یک عدد مغز گردو، ۵ عدد مغز پسته، ۵ عدد مغز فندق، ۷ عدد کشمش، دو عدد برگه زردآلو و سه عددآلو خشک. یک مقدار گندم برشته و یک مقدار شاهدانه.

نکته ۴۳ : اشیاء قیمتی

ایمنی

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی پولها و اشیاء قیمتی را دقیق حفاظت کنید و در جای ایمنی نگهداری کنید که احتمال سرقت وجود دارد. ترجیها اگر در کیسه گردنی بگذارید بهتر است. خانم ها برای خوشان یک کیسه از پارچه نخی تهیه کنند از گردن آویزان کنند.

نکته ۴۴ : مایع دستشویی

بهداشتی

زائرین گرامی در بیشتر جاهای اسکان و موکب ها و سرویس های بهداشتی عراق مایع دستشویی نیست، و صابون است، لذا یک صابون شخصی یا یک مقدار مایع دستشویی با خودتان بردارید.

نکته ۴۵ : اینترنت

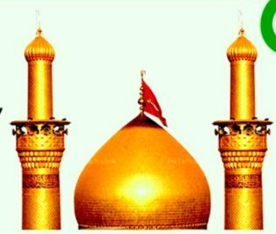
ارتباطات

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی بعضی از موکب ها ایستگاه های اینترنتی و وای فای دارند، قبل از سفر اطلاعات کسب کنید. در آن موکب ها ارتباطات خودتان را برقرار کنید.

در صورت امکان یک خط عراقی بخرید، فقط در مواقع ضروری از آن استفاده کنید.

همه سقای حسینیم



حیاتنا الحسین (ع) فی ظهور المهدی (ع)



توشه سفر اربعین

نکات قبل از سفر

نکته ۴۶ : گذرنامه

ثبت نام

۱. طبق اعلام سازمان حج و زیارت کشور، علاقه مندان برای حضور در پیاده روی اربعین ۱۴۰۲ باید با ثبت نام غیرحضوری در **سامانه سماح**، کد رهگیری دریافت کرده باشند. گذرنامه افرادی که در سامانه سماح پیش‌ثبت‌نام انجام می‌دهند، باید حداقل ۶ ماه اعتبار داشته باشد و بهتر است نسبت به تمدید آن اقدام کنند.

۲. لازم است افراد تمام شرایط و مدارک مورد نیاز را در مبدا فراهم آورند تا در مرزها به مشکل برنخورند.

۳. زائرین اربعین که گذرنامه آنها اعتبار ندارد، می‌توانند به اداره گذرنامه استان‌ها مراجعه نمایند.

نکته ۴۷ : گذرنامه زیارت

ثبت نام

برگ گرفتن گذرنامه زیارت که ۵ سال اعتبار دارد با مبلغ پنجاه هزار تومان می توانید به سایت مربوطه مراجعه نمایید.

طبق توافق صورت گرفته با طرف عراقی، برای افراد فاقد گذرنامه که برای اولین بار قصد حضور در پیاده روی اربعین را دارند، امکان صدور گذرنامه مخصوص و بدون هزینه توسط فراجا فراهم خواهد شد. طبق اعلام سخنگوی فراجا به منظور کاهش هزینه زائرین برگ گذر ویژه اربعین صادر می‌شود. این برگ گذر موقت فقط برای یکبار است و فرآیند صدورش متفاوت است. در این راستا، فاقد گذرنامه باید به پلیس+۱۰ مراجعه کرده یا درخواست صدور گذرنامه بدهند و هزینه آن را بپردازند یا اینکه درخواست صدور «برگ گذر موقت» می‌کنند که تنها هزینه صدور آن، هزینه پست است. فرآیند صدور برگه مذکور ۲۴ ساعت طول می‌کشد اما تا زمانی که از طریق پست به دست درخواست‌کننده برسد، بین ۴۸ تا ۷۲ ساعت زمان می‌برد.

همه سقای حسینیم







حیاتنا الحسین (ع) فی ظهور المهدی (ع)

توشه سفر اربعین

نکات قبل از سفر

نکته ۴۸ : ویزای پیاده روی اربعین

ثبت نام

عراق در توافق با ایران، لزوم دریافت ویزا در زمان اربعین را لغو کرده است. ثبت‌نام قطعی در سامانه سماح، جایگزین گرفتن ویزا برای ورود به کشور عراق محسوب می‌شود.

نکته ۴۹ : تجهیزات و وسایل مورد نیاز برای پیاده روی اربعین

تجهیزات

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

به همراه داشتن وسایل و تجهیزات ضروری و کافی در پیاده روی اربعین بسیار مهم است. این تجهیزات سبب می‌شود در طول سفر، دشواری کمتر و آرامش خاطر بیشتری داشته باشید. گذرنامه، برگه پرینت کارت شناسایی و بیمه که از سامانه سماح دریافت کرده‌اید، کارت واکسن، پول نقد، کارت بانکی و دینار عراقی از ضروریات قدم گذاشتن در این پیاده روی هستند؛ همچنین زائرین می‌توانند در طول مسیر نجف به کربلا از خودپردازهای ایرانی و با هر نوع کارت متصل به سیستم شتاب، دینار عراقی تهیه کنند.

نکته ۵۰ : پوشش مناسب

لباس

کشور عراق در منطقه‌ای بیابانی قرار دارد. با توجه به مصادف شدن اربعین حسینی با اوج گرمای تابستان، بهمراه داشتن لباس آزاد، نخی، خنک و راحت بسیار ضروری است. شب‌ها در عراق هوا خنک می‌شود پس اگر قصد استراحت در موکب‌ها را دارید، لباس گرم برای خواب به همراه داشته باشید.

نکته ۵۱ : وسایل شخصی

تجهیزات

در طول سفر چند روزه اربعین به وسایل شخصی همچون ماسک، عینک آفتابی، کلاه نقاب‌دار، ساعت مچی، گوشی همراه، کتاب دعا و اعمال زیارت، دمپایی نرم و سبک، کرم ضدآفتاب، مسواک و خمیر دندان، مایع دستشویی، شامپو، دستمال کاغذی، حوله یا پارچه سبک نخی، شارژر موبایل، پاور بانک، داروهای مصرفی، پماد سوختگی، چسب زخم، قرص مسکن و سرماخوردگی نیاز پیدا خواهید کرد.

همه سقای حسینیم







نکته ۵۲ : وعده های غذایی

تغذیه

در طول مسیر پیاده‌روی اربعین (به ویژه مسیر نجف تا کربلا) موکب‌های ایرانی و عراقی بسیاری مستقر هستند. حضور و فعالیت این موکب‌ها سبب شده که زائرین هیچ‌گونه دغدغه‌ای بابت تهیه و هزینه وعده‌های غذایی، میان‌وعده، نوشیدنی و میوه نداشته باشند. مجریان این موکب‌ها مقوی‌ترین غذاها و خوراکی‌ها را با کرامت به زائرین تقدیم می‌کنند. بهتر است چند لیمو ترش و همچنین نمک به‌همراه‌داشته باشید. لیمو را موقع صرف غذا و نمک را قبل و بعد از غذا میل کنید تا احتمال ناراحتی‌های معده و مسمومیت غذایی به حداقل برسد.

نکته ۵۳ : مرز های ورود به عراق

مسیر

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

۱ - زائرینی که از مرز خسروی خارج میشوند، باید از شهرهای خانقین، مقدادیه، بعقوبه و کاظمین عبور کنند و مسیر پیاده روی از کاظمین تا کربلا را در پیش بگیرند.

۲ - زائرینی که مرز مهران را برای خروج از کشور انتخاب کرده اند، باید با خودرو از شهرهای دره، کوت، نعمانیه، شوملی و دیوانیه عبور کنند تا به نجف برسند.

۳ - افرادی که از مرز شلمچه خارج شده اند، باید از شهرهای بصره و دیوانیه بگذرند تا به شهر نجف برسند.

۴ - زائرین خارج شده از مرز چذابه با عبور از شهرهای مشرح، العماره، فجر، آفک، دیوانیه و شامیه به شهر نجف میرسند.

۵ - زائرینی که از مرز باشماق وارد کشور عراق می شوند، باید از شهرهای پنجوبن، مقدادیه، یعقوبه، بغداد و اسکندریه بگذرند تا به کربلا برسند.

۶ - افرادی که مرز ترمچین را برای خروج از کشور در ایام اربعین انتخاب می کنند، باید از شهرهای اربیل، سامرا، فلوجه و مدان بگذرند و وارد کربلا شوند.

همه سقای حسینیم

نکته ۵۴ : بهترین ساعت عبور از مرزها

مسیر

(این نکته در دو دوره **قبل** و **حین** سفر قابل انجام می‌باشد.)

با توجه به استقبال زیاد از پیاده روی اربعین و شلوغی و تجمع افراد در گیتهای خروجی، بهتر است زائرین به گونه ای برنامه ریزی کنند که در ساعات اولیه صبح در مرزها حضور داشته باشند تا کمترین توقف و معطلی را برای عبور از مرزها داشته باشند.

باز این چه شورش است که در خلق عالم است



باز این چه نوحه و چه عزا و چه ماتم است







نکته ۵۵ : دعای روز

عبادی

زائر گرامی در طول سفر سعی کنید هر روز دعای مخصوص آن روز را بخوانید، اگر گوشی موبایل دارید یا از روی مفاتیح بخوانید.

هر روز هفته به یکی از ائمه معصومین علیه السلام و یا چند تا از ائمه(علیه السلام) اختصاص دارد، سعی کنید اعمال آن روز را به نام آن بزرگوار انجام دهید و زیارت آن عزیز را هم بخوانید. (خیلی کوتاه است، در اعمال هفته آمده است.)

نکته۵۶ : صلوات

عبادی

زائر گرامی هر روز حداقل صد تا صلوات به نیابت از آقا امام زمان(عج)، پدر و مادر (چه آنهائیکه در قید حیات هستند و چه آنهائیکه به رحمت خدا رفته اند) بفرستید و هدیه کنید به حضرت زهرا (س) و پدر و مادر بزرگوارش، همسر و فرزندان بزرگوارشان و خانم ام البنین و شهداء .

نکته ۵۷ : یاد امام زمان(عج)

عبادی

زائر گرامی در روز چهار نوبت، هر شش ساعت، یک نوبت دعای سلامتی آقا امام زمان(عج) را بخوانید و دعا کنید که از یاران خوب آقا قرار بگیرید و از آقا بخواهید که برای شما دعا کند که بتوانید نماز اول وقت بخوانید و ...

نکته ۵۸ : یاسین

عبادی

زائر گرامی هر روز سوره مبارکه یاسین را در اوایل صبح تلاوت کنید.
حدود ۵ دقیقه طول می کشد ولی ثواب آن برابر ۱۲ مرتبه ختم قرآن است.
و هدیه کنید به شهداء کربلا .

نکته ۵۹ : سوره واقعه

عبادی

در هر شب یک نوبت سوره واقعه را تلاوت کنید و هدیه کنید به حضرت علی(علیه السلام)

همه سقای حسینیم



فی ظهور المهدی (ع)



حیاتنا الحسین (ع)

توشه سفر اربعین

نکات حین سفر

نکته ۶۰ : نماز مستحبی

عبادی

زائر گرامی سعی کنید در مسیر پیاده روی چند تا از نمازهای مستحبی سفارش شده را بخوانید. مثل نماز آقا امام زمان(عج) – نماز جعفر طیار – نماز حضرت زهرا (س)

نکته ۶۱ : اذان

عبادی

زائر گرامی « قابل توجه آقایان » در هنگام نمازها سعی کنید اگر کسی نبود، سریع شما پیش قدم شوید و اذان بگویید.

نکته ۶۲ : نقش شما در محرم و صفر

سیاسی

امام خمینی: « محرم و صفر اسلام را زنده نگه داشته است و ما هرچه داریم از محرم و صفر است. » در طول سفر به یاد امام راحل باشید.

زائر گرامی شما دقت کنید و تلاش کنید که عنصری مفید، پویا و فعال در محرم و صفر باشید.

نکته ۶۳ : سیاسی

سیاسی

زائر گرامی در مسیر پیاده روی اگر همراهی غریبه پیدا کردید خیلی دقت کنید. اگر سوالاتی کرد که قصد تخلیه اطلاعاتی شما را داشت جواب ندهید. (تحت هیچ شرایطی وارد جریانات سیاسی نشوید.)

نکته ۶۴ : اتحاد

اجتماعی

زائر گرامی اربعین یعنی اتحاد مسلمین، تمام تلاش و دقت خود را بکنید که به عنوان یک رشته محکم در استواری این اتحاد نقش خوبی داشته باشید.

نکته ۶۵ : عدالت

اجتماعی

زائر گرامی پیام اربعین گویای فرهنگ ظلم ستیزی و عدالت خواهی است، این را در خود و دیگران ایجاد کنید.

همه سقای حسینیم

نکته ۶۶: یکی از آثار عاشورا

اجتماعی

(این نکته در دو دوره **حین** و **بعد** از سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی، زیارت اربعین از جمله آثار اجتماعی و سیاسی عاشورا است. سعی کنید که زیارت شما آثار خوبی داشته باشد برای خود و خانواده و ملت اسلامی ...

نکته ۶۷: هم زائر – هم خادم

اجتماعی

زائر گرامی می توانید در مسیر هم زائر باشید و هم خادم. در هر روز چند دقیقه به دیگران کمک کنید، اگر ویلچری است کمک کنید، بچه دارد، بار سنگین دارد، مسن است غذا برایش بگیرید ....

نکته ۶۸: هم مهمان – هم میزبان

اجتماعی

زائر گرامی در موکبی که استراحت می کنید چند دقیقه کمک کنید. مثلا پتوها را مرتب کنید، آشغال ها را جمع کنید، جلو موکب را تمیز کنید ....

نکته ۶۹: ایثار

اجتماعی

زائر گرامی در مکانها و موکب هائیکه توزیع غذا یا میوه و یا چیز نادری است، به اصطلاح عام زرنگی نکنید چند تا بگیرید. اجازه بدهید دیگران هم استفاده کنند.

نکته ۷۰ :زینت ائمه(علیه السلام)

اجتماعی

زائر گرامی شما به عنوان یک شیعه در مسیر پیاده روی حدود ۸۰ کیلومتر که از ملیت های مختلف حضور دارند در میان همه اینها سعی کنید در همه امور اخلاقی، رفتار، عبادات، تواضع، ایثار، گذشت، تعاون، وفاداری و بهداشت و ... به خوبی نقش خودتان را در تمدن اسلامی ایفا کنید. زینت ائمه(علیه السلام) باشید.

نکته ۷۱ : امر به معروف

اجتماعی

زائر گرامی تذکرات شما متناسب با آسیب های اجتماعی باشد.

همه سقای حسینیم

نکته ۷۲ : هدیه معنوی

اجتماعی

زائر گرامی در مسجد سهله که خانه امام زمان(عج) است، به نیابت همه کسانیکه زیارت انجام داده اید یک مبلغ برای عمران و ساخت آن کمک کنید و به عنوان سوغات هدیه کنید.

نکته ۷۳ : اسراف

اجتماعی

زائر گرامی خیلی دقت کنید که اسراف نکنید، شیطان امر به اسراف می کند. برای خودتان در اسراف توجیه نیاورید، هر لیوان آب در عراق حدود پنج هزار تومان تمام می شود، یا غذاهائیکه درست می کنند، بعضی از این خانواده های عرافی در طول سال از غذای خودشان می زنند و ذخیره می کنند برای مصرف زائرین اربعین. نکند شما اسراف کنید.

سوره زلزال را مرتب بخوانید، آیه آخرذره المثقال خیر یا شر.

یک قطره هم ممکن است اسراف شود ......

زمینه اسراف در مسیر پیاده روی بسیار زیاد است، شما دقت کنید که سفری بدون اسراف داشته باشید.

نکته ۷۴ : پیوند اتحاد

اجتماعی

زائر گرامی دقت کنید که شما به عنوان مهمان بین موکب های عراقی و ایرانی پیوند ایجاد کنید، به یاد داشته باشید که هر دو میزبان هستند و شما مهمان.

نکته ۷۵ : لبیک یا حسین(ع)

اجتماعی

زائر گرامی در مسیر پیاده روی فکر کنید و تصور کنید که به **هَل مِن ناصر یَنصُرُنی** آقا امام حسین (علیه السلام) لبیک گفته اید و دارید به دعوت ایشان حضور پیدا می کنید.

مواظب باشید – مراقب باشید

همه سقای حسینیم





نکته ۷۶ : خرافات

اجتماعی

در زیارت اربعین مواظب انحرافات، خرافات و سنت های جاهلی باشیم که دشمن بیدار است و فعال.

نکته ۷۷ : بچه

اجتماعی

زائر گرامی اگر بچه همراه دارید خیلی مواظب باشید و دقت کنید که در شلوغی مخصوصا روز های آخر گم نشوند پیدا کردن خیلی مشکل است.

نکته ۷۸ : زبان عربی

اجتماعی

زائر گرامی اربعین، خیلی دقت کنید که حرف بیهوده نگوئید. اگر زبان شما را نمی فهمند توهین نکنید، بی جا نخندید، ناسزا نگوئید و ... . همیشه بنا را بر این بگذارید که حرف های شما را می فهمند ولی نمی توانند صحبت کنند.

نکته ۷۹ : سیگار

اجتماعی

(این نکته در دو دوره **حین** و **بعد** از سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی، یکی از عادت هائیکه بعضی افراد مبتلا به آن هستند، کشیدن سیگار است. این عادت هم ضرر مالی دارد، هم ضرر جسمی دارد، هم ضرر اجتماعی دارد. تلاش کنید، دعا کنید، اراده قوی بگیرید و از آقا قمر بنی هاشم بخواهید که دعا کند بتوانید این عادت ناپسند را از زندگی حذف کنید. یکی از آثار زیارت اربعین شما ترک سیگار باشد. ان شاءالله. (می گویند جناب ابراهیم مجاب که ضریحش در حرم مطهر آقا امام حسین (ع) است، این مورد را خوب اجابت می کند، به ایشان متوسل شوید.)

نکته ۸۰ : تشکر

سپاس

زائر گرامی حتما وقتی از پذیرایی میزبان خود استفاده کردید، هر چه بود ولو یک عدد دستمال کاغذی، حتما تشکر کنید به گونه ای که متوجه شود شما تشکر کرده اید.

همه سقای حسینیم

نکته ۸۱ : عادت بد

اخلاقی

زائر گرامی سعی کنید در طی سفر معنوی اربعین یکی از صفاتی که پسندیده نیست (رذیله است) که به آن مبتلا هستید انتخاب کنید (مثل دروغ گفتن یا غیبت کردن، بد اخلاقی کردن و ...) و اراده کنید و تصمیم بگیرید که با تلاش و .... و دعا از زندگی خود حذف کنید.

نکته ۸۲ : خودسازی

اخلاقی

زائر گرامی خودت را آماده یک سفر سخت کن. گرما، تشنگی، گرسنگی، پیاده روی ......
در هنگام پیاده روی تصور کن در کاروان اسراء اهل البیت هستی، دائم حواست به آقا امام زمان (عج) باشد.

نکته ۸۳ : شیطان

دشمن

زائر گرامی از لحظه ای که تصمیم گرفته اید به سفر زیارتی اربعین مشرف شوید، شک نکنید که شیطان قسم خورده فعال تر شده است. مواظب حضور و شیطنت آن در مواقع حساس سفر باشید.

نکته ۸۴ : زمان

شخصی

زائر گرامی یک شبانه روز ۲۴ است، طوری تقسیم کنید که هم استراحت کافی داشته باشید و هم به پیاده روی و هم همه اعمال دیگر را انجام بدهید. در واقع دقت کنید که زمان را خوب مدیریت کنید و حداکثر استفاده را ببرید.

نکته ۸۵ : زمان پیاده روی

شخصی

زائر گرامی با توجه به اینکه هوا گرم است، می توانید برنامه ریزی کنید از شب برای پیاده روی استفاده کنید.

همه سقای حسینیم





نکته ۸۶ : اسفند خوراکی

درمانی

زائر گرامی مقداری اسفند خوراکی همراه داشته باشید، برای عفونت گوارش مفید است. دقت داشته باشید که اسفند را نباید بجوید. باید مثل قرص با یک لیوان آب بخورید. در هر روز چند عدد بخورید.

نکته ۸۷ : مریضی

درمانی

زائر گرامی اگر مریض شدید در اولین موکب اطلاعات موکب های که پزشک دارند بگیرید و خودتان را به آنها برسانید.

نکته ۸۸ : رفع خستگی

درمانی

زائر گرامی در طول مسیر پیاده روی هر جایی که رسیدید برای استراحت ولو کوتاه (حتی نیم ساعت) اولین کاری که می کنید جوراب ها را در بیاورید و اگر مقدور بود پاها را بشویید (شستشو بدهید).

نکته ۸۹ : پیاز

درمانی

زائر گرامی معمولا در موکب ها پیاز است. با هر غذایی یک مقدار پیاز بخورید. اطلاع دارید که پیاز را باید به محض اینکه پوست گرفتید بخورید و بعد هم حتما مسواک بزنید یا دهانتان را بشویید که بوی پیاز ندهد.

نکته ۹۰ : درمان گرمازدگی

درمانی

زائر گرامی یک مقداری خاکشیر و لیمو داشته باشید. هر روز صبح نصف لیوان در آب بریزید و میل کنید. همچنین آلو خشک روزی چند عدد بخورید.

نکته ۹۱ : رفع خستگی پا

درمانی

در هر مکانی توقف کردید، اگر مقدور بود پای را بشویید. ۵ تا ۱۰ دقیقه توی آب سرد بگذارید. خستگی را بر طرف می کند.

همه سقای حسینیم

نکته ۹۲ : درمان گرفتگی پا

درمانی

زائر گرامی با چوب کف پا بزنید، چوب مناسب انتخاب کنید پا را زخم نکند وسط گودی پا بزنید. گرفتگی ساق پا تا کمر درمان می شود.

شتاب گردش خون بیشتر و انقباض عضلات درمان می شود.

نکته۹۳ : پارگی تاندوم

درمانی

زائر گرامی روغن سیاهدانه هرچه بیشتر بزنید بهتر جذب می شود.

نکته ۹۴ : دکتر

درمانی

زائر گرامی اگر در مسیر پیاده روی به موکبی برخورد کردید که دکتر وجود داشت، بدون جهت نروید به دکتر وقت زائرین مریض را بگیرید. دقت داشته باشید که در مسیر راه پیمایی همه چیز اورژانسی است.

(نگوئید حالا که دکتر مجانی است، یک دکتر هم برویم ...)

نکته ۹۵ : پیشگیری

درمانی

زائر گرامی خیلی دقت کنید که مریض نشوید و با رعایت اصول بهداشتی و تغذیه پیشگیری کنید از مریضی های احتمالی.

نکته ۹۶ : غذا

تغذیه

با توجه به اینکه در طول شبانه روز و در همه مسیر همیشه غذا با انواع مختلف وجود دارد، شما برنامه غذایی خودتان را تنظیم کنید، با توجه به نیاز بدن مواظب باشید زیاده روی نکنید که مریض شوید.

همه سقای حسینیم

نکته ۹۷ : بهداشت

بهداشتی

زائر گرامی هرجا که شما از دستشویی، روشویی یا حمام استفاده کردید، چند نکته را دقیق رعایت کنید.

۱- چون شلوغ است، سرعت عمل داشته باشید، دیگران را خیلی منتظر نگذارید.

۲- در استفاده از آب حداکثر رعایت سرفه جویی را بکنید. هرجا یک قسمت از بدن را می شوئید شیر آب را ببندید.

۳- در پایان به دقت نگاه کنید که محل استفاده کاملا تمیز باشد و تصور کنید که بعد از شما می دانید یکی از اولیاء خدا می خواهد استفاده کند. سپس محل را بسیار تمیز تحویل بدهید، حتی اگر کثیف بود.

۴- مواد زائدی که به عنوان آشغال است، اگر سطل زباله دارد داخل سطل زباله بیندازید، اگر ندارد در یک پلاستیکی کنید و در بیرون در سطل زباله بیادازید.

نکته ۹۸ : سفر سالم

تغذیه

زائر گرامی در مسیرپیاده روی کم بخورید وکم بیاشامید، دقت کنید به اندازه نیاز استفاده کنید چون در مسیر نعمت و خوردنی و آشامیدنی بسیار زیاد و متنوع است. خیلی دقت کنید که پرخوری نکنید که اگر خدای ناکرده مریض شوید هم خود شما اذیت می شوید و اربعین را از دست می دهید و هم همراهان شما از فیض درک صحیح اربعین می افتند.

نکته ۹۹ : ایمنی

ایمنی

زائر گرامی مواظب موبایل و گوشی خود باشید وقتی که استراحت می کنید در جای مطمئن بگذارید که سابقه سرقت وجود دارد.

نکته ۱۰۰ : تلفن همراه

ارتباطات

زائر گرامی هر جا گوشی شما نیاز به شارژ داشت، خود مواظب گوشی باشید، رها نکنید بروید.

همه سقای حسینیم

نکته ۱۰۱ : گُم شدن

تغذیه

زائر گرامی دقت داشته باشید که امکان اینکه از همراه خودتان جدا بیفتید وجود دارد. لذا به گونه ای برنامه ریزی کنید که اگر جدا شدید به آدرسهایی که قبلا مشخص کرده اند بروید. به عنوان مثال وقتی راه می افتید در عمود ۵۰ هستید و در یک روز ۳۰۰ عمود راه می روید قرار خود را اگر گم شدید در عمود ۳۰۰ بگذارید که به عقب برنگردید.

نکته ۱۰۲ : امنیت

ایمنی

زائر گرامی از حضور سارقین غفلت نکنید، آنها در کمین شما هستند، وقتی قصد خوابیدن دارید حتما از امن بودن جای اشیاء قیمتی خود مثل گوشی، پول، ساعت، کفش، کوله پشتی و ... خاطر جمع شوید و سپس بخوابید.

نکته ۱۰۳ : خدمات ویژه موکب ها

اجتماعی

زائر گرامی لیست موکب ها را با خدمات ویژه و دستور العمل برای شما ارسال می کنم. حتما مطالعه کنید تا بتوانید بهینه استفاده کنید.

نکته ۱۰۴ : حاج قاسم

شهداء

حاج قاسم عزیز فرموده اند: ﴿ **ما ملت امام حسینیم.** ﴾

زائر گرامی دقت کنید که در طول مسیر پیاده روی جزء ملت امام حسین(ع) قرار بگیرید و به یاد حاج قاسم عزیز هم باشید.

نکته ۱۰۵ : مختار

شهداء

زائرین گرامی در طول مسیر پیاده روی به یادتمام کسانی که از قاتلین آقا امام حسین(ع) انتقام گرفتند، می گیرند و خواهند گرفت باشید. ان شالله که ما هم جزء منتقمین خون آقا امام حسین(ع) باشیم.

همه سقای حسینیم

مشهدمقدس: بنیاد خادمان زیارت رضوی - موسسه فرهنگی رهروان فضیلت
خالصی ۰۹۱۵۵۱۵۲۷۵۸

نکته ۱۰۶ : مسیر پیاده روی اربعین

مسیر

برای پیوستن به خیل عظیم راهپیمایان اربعین باید در ابتدا خود را از طریق هوایی یا زمینی به نجف برسانید. بیشتر ساکنان عراق، پیاده‌روی اربعین را از شهرهای خود آغاز می‌کنند؛ در نهایت، اجتماع اصلی زائرین در مسیر شهر نجف به کربلا دیده می‌شود و معمولا افراد این مسیر را برای رسیدن به حرم امام حسین(ع) انتخاب می‌کنند. برای این منظور بعد از زیارت آقا امیرالمونین علی(علیه السلام) و کسب اجازه از محضر این بزرگوار و اینکه از آقا ملتمسانه بخواهیم تا برایمان دعا کند تا بتوانیم زیارت اربعین مقبولی داشته باشیم و بعد باید از درب باب الساعه در حرم امام علی(ع) خارج شده و در کنار خیابان امام زین العابدین(ع) یا خیابان امام جعفر صادق(ع)، پیاده روی خود را آغاز کنید. زائرین با رسیدن به بزرگراه کربلا به خیل عظیم مشتاقان حسینی می‌پیوندید. از اینجا به بعد حضور جمعیت و نشانه‌های مسیر، عمودها راهنمای شما تا حرم خواهند بود.

نکته ۱۰۷ : در مسیر طریق الحسین(ع) ۱۴۵۲ عمود وجود دارد.

مسیر

از ابتدای شهر نجف تا انتهای شهر ۱۸۲ عمود وجود دارد که زائرین با گذر از آنها وارد مسیر اصلی پیاده‌روی می‌شوند. فاصله خروجی شهر نجف تا ابتدای شهر کربلا حدود ۸۰ کیلومتر است و زوار معمولا این مسیر را در سه روز طی می‌کنند. از ابتدای اتوبان شهر نجف به کربلا {طریق الحسین(ع)} تا حرم حضرت عباس(ع) نیز تیرهای برق یا عمودهایی وجود دارند که با رنگ قرمز از یک تا ۱۴۵۲ شماره‌گذاری شده‌اند. این عمودها برای محاسبه مسافت طی شده و آدرس دادن بسیار مفید هستند. فاصله دو عمود از هم حدود ۵۰ متر است.

همه سقای حسینیم

نکته ۱۰۸ : غذا و اقامت در پیاده روی اربعین

تغذیه – اقامت

هزینه اقامت و تغذیه در طول سفر و پیاده روی اربعین رایگان است. در طول مسیر اقامتگاه‌های متعددی برای استراحت یا توقف شبانه زائرین در نظر گرفته شده است. برخی از مردم عراق چند روز پیش از شروع پیاده روی اربعین، خانه یا چند اتاق‌از خانه خود را آماده می‌کنند و به استراحت زوار اختصاص می‌دهند. موکب‌های ایرانی نیز فضاهای مناسبی برای استراحت و خواب شبانه زائرین خانم و آقا فراهم می‌آورند. خدماتی چون ماساژ، درمان و برنامه‌های مذهبی در موکب‌ها برقرار است.

نکته ۱۰۹ : پیشنهادات

اجتماعی

(این نکته در دو دوره **حین** و **بعد** از سفر قابل انجام می‌باشد.)

زائر گرامی در طول سفر هر چیزی یا کاری که به نظر شما آسیب است یادداشت کنید و همچنین هرگونه پیشنهادی که فکر می کنید مفید است بنویسید و در برگشت به صورت واتساپ به این شماره ها ارسال کنید تا ان شاءالله در سال های آینده اصلاح شود و زائرین استفاده بهتری بگیرند و در ثواب آنها شما هم شریک باشید و همچنین تجربیات خوب خودتان و دیگران را نیز انتقال بدهید.

۰۹۱۵۱۲۰۸۳۵۱ –۰۹۱۵۰۵۱۵۲۷۵۸

نکته ۱۱۰ : تاریخ شروع و اتمام پیاده روی اربعین

مسیر

اربعین به چهلمین روز بعد از شهات امام حسین(ع) و یاران ایشان در عاشورا اطلاق میشود. این روز برابر است با بیست ماه صفر هر سال قمری. مشتاقان حضور در پیاده روی اربعین معمولا پیاده روی را از روز دهم ماه صفر آغاز می کنند و خود را یک روز پیش از اربعین به کربلا می رسانند.

همه سقای حسینیم





نکته ۱۱۱ : هزینه سفر پیاده روی اربعین

هزینه ها

به طور کلی، سفر اربعین و شرکت در پیاده‌روی با کمترین هزینه انجام می‌شود. مسئولان همه ساله تلاش می‌کنند تا موانع سفر اربعین را برای زائرین تا حد امکان کاهش دهند و با تقویت زیرساخت ها، خدمات بهتری به زائرین ارائه می‌دهند. در این سفر، زوار نباید نگران هزینه غذا و اقامت باشند؛ با این وجود برخی هزینه ها اجتناب ناپذیر هستند؛ مثل بیمه – گذرنامه - خروجی و نقلیه داخل ایران و عراق.

هزینه رفت‌وآمد زمینی با خودرو شخصی: در صورت سفر با خودروی شخصی به سوی مرز انتخابی، علاوه بر هزینه های شخصی در راه مانند سوخت، خوراک و غیره، نیاز به پارک اتومبیل خود پیش از عبور از مرز خواهید داشت. هزینه دریافتی در پارکینگ‌های دولتی مرزی روزی ۵۰۰۰ تومان و در پارکینگ‌های خصوصی روزی ۱۰۰۰۰ هزار تومان در سال گذشته بوده است. این قیمت شاید تغییر کند.

نکته ۱۱۲ : رومینگ تلفن همراه در پیاده روی اربعین

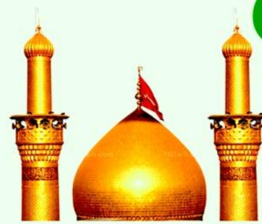
ارتباطات

یکی از دغدغه‌های زائرین اربعین مسئله خدمات شبکه‌های مخابراتی و اپراتورهای تلفن همراه است و مسئولان در تلاش هستند تا در این زمینه بسترهای لازم را فراهم کنند. طبق رایزنی های انجام شده، اینترنت مورد نیاز زائرین در مسیر نجف به کربلا به‌صورت شبانه‌روزی و رایگان خواهد بود. شرکت ایرانسل نیز اعلام کرده است که در طول حضور زائرین ایرانی در مناطق و پایانه های مرزی، اینترنت رایگان در اختیار مشترکان خود قرار می‌دهد. استفاده از «سامانه اعلام وضعیت اربعین» در اپلیکیشن «بله» این امکان را به زوار می‌دهد که به صورت کاملا رایگان، با سیم‌کارت ایرانی، بدون نیاز به اینترنت و هزینه مکالمه، خانواده و آشنایان را از آخرین شرایط و موقعیت خود مطلع کنند.

همه سقای حسینیم



حیاتنا الحسین (ع) فی ظهور المهدی (ع)



توشه سفر اربعین

نکته ۱۱۳ : پرسشهای متداول

پرسش

- **آیا برای سفر اربعین به ویزا نیاز است؟**
  - خیر، ثبت نام قطعی در سامانه سماح به منزله اخذ ویزا برای سفر اربعین می‌باشد.
- **پیاده روی اربعین چه زمانی آغاز و به پایان میرسد؟**
  - طرح سفرهای زیارتی اربعین از دهم ماه صفر شروع میشود و زائرین تا بیست و پنجم ماه صفراجازه بازگشت دارند.
- **آیا گذرنامه های زائرین اربعین در مرزهای زمینی تمدید میشوند؟**
  - به دفاتر پلیس ۱۰+ شهر محل سکونت خود مراجعه نمایید.
- **تا چه ساعتی میتوان از مرز خارج شد؟**
  - از طریق سایت رسمی ستاد اربعین اطلاعات لازمه را کسب نمایید.

نکات بعد از سفر

نکته ۱۱۴ : عسل و لیمو

درمانی

زائر گرامی پس از بازگشت یک دوره سه روز تا هفت روزه شربت عسل و لیمو بخورید.

نکته ۱۱۵ : تقدیر و تشکر

اجتماعی

زائر گرامی در پایان سفر یک نامه تقدیرآمیز بنویسید، از کلیه کسانیکه به عنوان خادم و میزبان شما خدمات ارائه داده اند تقدیر و تشکر کنید و به این شماره ها واتساپ کنید تا منعکس شود.

۰۹۱۵۵۱۵۲۷۵۸ - ۰۹۱۵۱۲۰۸۳۵۱

همه سقای حسینیم







حیاتنا الحسین (ع) فی ظهور المهدی (عج)

توشه سفر اربعین

یک توصیه کاربردی

زائر گرامی دوست دارید که حال خوبی داشته باشید؟

هشت مورد است که حال انسان را خوش و سرزنده می کند.

در مسیر پیاده روی اربعین برا خودت تمرین کن، بعد از اربعین هم دقت کنید که به آنها عمل کنید تا همیشه حال خوبی داشته باشید.

این هشت مورد سوغاتی سفر اربعین برای خودتان باشد.

۱- توجه به داشته های خود

۲- همنشینی با فقرا

۳- همنشینی با افراد مثبت نگر

٤- در حال زندگی کردن (غصه گذشته و آینده را نخورید.)

٥- با هنر زندگی کردن (فرزند هنر باش نه فرزند پدر که هنر نام پدر را زنده می کند.)

٦- عشق ورزیدن به دیگران

۷- توقع نداشتن از دیگران

۸- تمرین کنیم، دیگران را شاد کنیم تا شادکام شویم.

از همه شما عزیزان و زائرین گرامی التماس دعا دارم - خالصی ۰۹۱۵۵۱۵۲۷۵۸

همه سقای حسینیم